









Coût

1 325 \$ par station installée

(inclus poteaux, panneaux, quincaillerie anti-vol)

Minimum de 5 stations par circuit

Bancs: à partir de 800 \$ par banc installé



Pour plus d'informations

Trekfit

514 447-8884 info@trekfit.ca www.trekfit.ca

TechSport

1 800 361-9463 info@tecksport.ca











Vitalia

Entraînement conçu précisément pour les aînés



Enduro

principaux groupes



Mères actives

pratique et efficace conçu pour la maman active

Le Bench fit

Des circuits d'entrainement en plein air complets et sécuritaires, qui font uniquement appel aux bancs de parc.

Quatre programmes d'entrainement ont été mis au point pour répondre aux besoins d'une clientèle de tout âge et présentant divers niveaux d'habiletés.

Les kinésiologues de TREKFIT peuvent aussi utiliser des obstacles naturels tels; roches, rochers et troncs d'arbre pour créer des circuits d'entrainement personnalisés en communion avec l'environnement.

Idéal pour les sentiers pédestres, les résidences de personnes âgées, les espaces restreints et les petits budgets.

Source : Trekfit

La vie active, c'est quoi?

Façon de vivre par laquelle les personnes intègrent dans leur vie de tous les jours des activités physiques.

Bienfaits

- → Diminue le risque de certaines maladies
- → Améliore la concentration scolaire/au travail
- → Améliore la composition corporelle
- → Améliore l'endurance musculaire et cardiovasculaire = amélioration de la performance sportive

Conseils pour être actif

L'important est d'intégrer le mouvement dans votre vie de tous les jours.

- ← Choisissez une activité selon VOS préférences et qui correspond le plus à votre personnalité. Est-ce que je préfère une activité seul ou en groupe? À l'intérieur (salle de sport) ou à l'extérieur (plage/parc)?
- → Se fixer un objectif réalisable : courir un 5 km, perdre du poids, augmenter ma force musculaire, améliorer ma performance sportive, etc.
- ➡ Utilisez votre environnement comme lieu d'entraînement. Exemple, allez au terrain de jeu scolaire ou au parc communautaire, effectuez vous-même les tâches ménagères de la maison, commencez à faire du jardinage ou le pelletage lors de la saison hivernale.



Mythes ou réalités

No pain, No gain! FAUX

« Il n'est pas nécessaire de faire des efforts aussi pénibles pour assurer une amélioration de la capacité physique. De plus, des entrainements d'une intensité moyenne sont adéquats si l'ont veut maintenir des aptitudes physiques qui sont déjà à un niveau satisfaisant. »

La musculation, ça nuit à la croissance des jeunes. FAUX

« La musculation ne perturbe pas la croissance. Il est même intéressant de noter qu'un renforcement musculaire peut aider à prévenir les blessures et augmenter la performance lors de la pratique d'autres sports. »

Ne perds pas ton temps avec la musculation. Un coureur, ça doit courir! FAUX

« Afin d'améliorer la performance et de réduire le risque de blessure, l'entrainement en musculation est recommandé en COMPLÉMENT (2-3 fois semaine d'une durée de 30 minutes) de l'entrainement aérobie des coureurs, des cyclistes et d'autres sportifs qui pratiquent une activité d'endurance. »

Pour plus d'informations

Jessica Basque, kinésiologue Berthier Robichaud, entraineur personnel, éducateur physique palestra.tracadie@gmail.com 506 395-6964

Référence

Martin Lussier et Pierre-Mary Toussaint (2013). Mythes et Réalités sur la musculation. Montréal: Les éditions de l'homme, 324 p.